

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(Studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Lucija Šimunović**

**ANALIZA I PRIKAZ**  
**KINEZIOLOŠKIH PROGRAMA**  
**U DVORANSKOM TRAMPOLIN PARKU**

(Diplomski rad)

**Mentor:**  
**Doc. Dr. sc. Sanja Šalaj**

Zagreb, rujan, 2018.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

Doc. Dr. sc. Sanja Šalaj

Student:

Lucija Šimunović

## **ANALIZA I PRIKAZ KINEZIOLOŠKIH PROGRAMA DVORANSKOG TRAMPOLIN PARKA**

### **Sažetak:**

Glavni cilj ovog diplomskog rada je analizirati prednosti i nedostatke postojećih dvoranskih trampolin parkova u različitim dijelovima Europe i kineziološke ponude u njima. Utvrdit će se u organizacijskom i provedbenom smislu ponuda kinezioloških programa, na temelju čega će se predložiti projekt različitih programa i sadržaja koji bi odgovarali najširoj populaciji građana.

Ključne riječi: dvoranski trampolin park, kineziološki program.

## **ANALYSIS AND DISPLAY OF KINESIOLOGY PROGRAMS IN INDOOR TRAMPOLIN PARK**

### **Abstract:**

The main goal of this thesis is to analyze advantages and disadvantages in already existing indoor trampoline parks in different parts of Europe and kinesiology programs they offer. The offer of kinesiology programs will be determine in sense of organization and its implementation based on which we are going to base our suggest project of different programs and contents that suits the best to largest population of citizens.

Key words: indoor trampoline park, kinesiology programs

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. CILJEVI RADA.....	6
3. DVORANSKI TRAMPOLIN PARK .....	6
3.1 POVIJEST TRAMPOLINA .....	6
3.2 VRSTE TERENA I MODELI TRAMPOLINA .....	10
3.3 PROGRAMI DVORANSKIH TRAMPOLIN PARKOVA .....	17
3.4 NAJČEŠĆA PRAVILA POSTOJEĆIH TRAMPOLIN PARKA .....	20
4. POSTOJEĆI PROJEKTI DVORANSKOG TRAMPOLIN PARKA U EU.....	23
4.1 ANALIZA I USPOREDBA POSTOJEĆIH PROJEKATA .....	23
5. PILOT PROJEKT DVORANSKOG TRAMPOLIN PARKA .....	36
5.1 IZGLEDE I SADRŽAJI PILOT PROJEKTA .....	36
5.2 PROGRAMI RADA .....	37
5.2.1 PROGRAM RADA PO DOBNIM SKUPINAMA.....	38
5.2.2 PROGRAM RADA PO SLOBODNIM SKUPINAMA .....	42
6. ANALIZA POTENCIJALNOG TRŽIŠTA .....	42
7. ZAKLJUČAK .....	44
8. LITERATURA.....	45

## 1. UVOD

Trampolin je sprava koja mami osmjeh na lica i pruža pravu avanturu kako onim najmanjima tako i odraslima. Na trampolinu se izvode različiti pokreti i akrobacije koje mogu biti korisne i važne u razvoju motorike kao što su koordinacija, jakost, ravnoteža, izdržljivost, snaga te eksplozivnost. Kod odraslih ima i utjecaj na smanjenje i rješavanje stresa, te ispunjavanje zadovoljstvom, jer u svima nama koliko god bili odrasli „leži“ dijete koje je dobro povremeno pustiti da izađe „van“.

Trampolini su u Europi postali prava atrakcija i sve veći hit i u rekreacijskom i u profesionalnom sportu, te je sve više trampolin dvorana koje nude razne fitness i akrobatske programe, kao i razne ekipne igre. Takve dvorane su u funkciji rekreativnih društava za djecu i odrasle, ali i nekih sportskih klubova.

Iako je trampolin olimpijski sport, kod nas još nije zaživio. U Republici Hrvatskoj trampolini se trenutno mogu pronaći u pokojim gimnastičkim klubovima. Otvoreni pristup građanima moguć je u nekim tematskim parkovima koji su uglavnom na otvorenom i nude samo jednu vrstu trampolina. Nažalost, još uvijek ne postoji trampolin dvorana, što je veliki nedostatak sa aspekta razvoja sporta i sportsko-rekreacijskih aktivnosti u Hrvatskoj.

## 2. CILJEVI RADA

Primarni cilj ovog diplomskog rada je izraditi pilot projekt dvoranskog trampolin parka s organiziranim kineziološkim programima treninga koji su prilagođeni široj populaciji. Sekundarni cilj je analizirati i usporediti već postojeće projekte dvoranskih trampolin parkova u Europi, dok je tercijalni cilj istražiti vrste i modele trampolina, te moguće sadržaje i programe koji se mogu nalaziti unutar dvoranskog trampolin parka.

## 3. DVORANSKI TRAMPOLIN PARK

### 3.1 POVIJEST TRAMPOLINA

Trampolin je sprava koja se sastoji od platna, opruga i metalnog okvira. Iako ga svi danas poznajemo kao takvoga, njegovi početci su bili nešto drugačijega izgleda i funkcije. Postoje razni zapisi i piktogrami diljem svijeta, ali najpoznatiji su zapisi koji opisuju ples koji su osmislili Inuiti<sup>1</sup> kao oblik ceremonije početka sezone lova na kitove. Plesalo se tako da su okupili mnoštvo oko deke od morževe kože koju su zategnuli rukama, te su plesače bacali u zrak jednog po jednog, a oni bi doskakivali na istu (*Slika 1.*). Prema raspoloživim informacijama nije moguće utvrditi koliko je stara tradicija proslave početka lova na kitove, ali zaključiti se da vuče korijene od samih početaka njihove kulture.



*Slika 1. Ceremonija početka sezone lova na kitove.*

---

<sup>1</sup> INUITI - ljudi koji žive na Aljasci i u području Kanade

Postoje također dokazi da su u Europi bacali ljude u zrak koristeći deke slično kao Inuiti. U romanu „El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha“ kojega je napisao Miguel de Cervantes 1605. godine spominje se lik Sancho Panza kojega su zbog niza događaja i radnje koja se odvijala likovi u romanu bacali u zrak koristeći deku. To pokazuje kako su Europljani 1600-tih godina poznavali ovaj oblik „zabave“. No tek 1887. godine dolazimo do nešto bližeg i sličnijeg izgleda današnjem trampolinu, a to možemo zahvaliti tadašnjim vatrogascima koji su izmislili mrežu s kojom su hvatali ljude primorane skočiti sa zgrade u plamenu kako bi se spasili. Takva promjena sa deke na mrežu zapravo ima smisla iz razloga što su mreže kojeg god oblika i veličine uvijek lakše od deke iste veličine i oblika, što je uvelike olakšavalo posao vatrogascima. Pronađeni su očuvani poster iz 19. stoljeća gdje se „Kraljevski Cirkus“ Pabla Franquesa referira na izvođenje akrobacija na trampolinu. Iako se danas smatra da je to bila sprava koja je više bila nalik današnjoj odskočnoj dasci nego li modernom trampolinu. Postoji vjerojatnost kako ovaj „trampolin“ nije bio preteča današnjem modernom trampolinu. No, početkom 20. stoljeća pojavljuje se termin „Odskočno platno“ kojeg su koristili akrobati cirkusa kako bi zabavili publiku. Navodno „Odskočno platno“ je više sličilo mini trampolinu na kojemu su akrobati uglavnom završavali svoje točke na trapezu. No prema cirkuskom folkloru preteču današnjeg modernog trampolina razvio je umjetnik naziva „Du Trampolin“ koji je uvidio mogućnosti sigurnosne mreže na trapezu kao oblik propulzijske naprave i način slijetanja na istu. Iako nema dokaza da potvrde priču koja kruži oko umjetnika Du Trampolina, postoje dokazi da se u to vrijeme koristila naprava slična današnjem trampolinu za druge svrhe cirkuske zabave.

Prvi trampolin nalik današnjem izumila su dva izvrsna gimnastičara; mladi George Nissen uz pomoć svog trenera Larry Griswolda, 1930-ih godina. George Nissen je bio očaran cirkuskim akrobatima, te je mislio kako bi bilo odlično da umjetnici nastave skakati nakon doskoka na sigurnosnu mrežu, kao odskočnu dasku za još trikova. Ta inspiracija ga je dovela do prototipa trampolina u garaži njegovih roditelja u SAD-u, koji se na početku sastojao od platna koji se protezao preko pravokutnog čeličnog okvira. Uz pomoć trenera na okvir su stavili gumu koja je pridonijela u poboljšanju i povećanju odskočnih mogućnosti, a kasnije su gume zamijenjene oprugama. Na početku svoju kreaciju Nissen je nazvao „odskakivanje“, no kasnije je preimenovao u riječ „trampolin“ koja na španjolskom jeziku znači odskočna daska. Tu riječ je čuo na demonstracijskoj turneji u Meksiku, te je na kraju riječi dodao slovo „e“ kako bi mogao zaštititi naziv. Zbog velikog oduševljenja ljudi trampolin se počeo koristiti i u zabavne svrhe, što je Nissen i predvidio kao potencijal za rekreativni život, ali u

obliku igre dva ili više sudionika. Spaceball je jedna od igara koja je uključivala dvije momčadi od njih dva na trampolinu. Sastojala se od vertikalnih i horizontalnih trampolina, kao i u središtu, te je cilj bio baciti loptu kroz rupu u mreži na protivničkoj strani. (Slika 2.)



*Slika 2. Igra Spaceball na trampolinu*

1942. godine Nissen zajedno sa Griswoldom osniva tvrtku Griswold-Nissen Trampolin i Tumbling, te započinju proizvodnju trampolina komercijalno u gradu Cedar Rapids, Iowa. No poslovanje je trajalo do 1980-ih godina zbog velikog broja tužbi vezanih uz ozljede na trampolinu. Tada su se počeli pojavljivati drugi proizvođači trampolina sa boljim sigurnosnim aspektom.

Tijekom Drugog svjetskog rata, Američka zrakoplovna mornarica u svojim školama počela je koristiti trampolin kod osposobljavanja pilota i navigatora, s ciljem razvijanja prostorne orijentacije i položaja tijela u zraku. Nakon rata počela se koristiti i u programima za svemirske letove.

Nakon rata i svemirskih letova, trampolini su se opet vratili zabavi. Tako je Nissen tijekom svojih treninga i zabavljanja uspio uhvatiti i staviti klokana na jednu stranu trampolina, dok je on skakao na drugoj strani, a rezultat te zabave je bila slika Nissena i klokana u zraku.

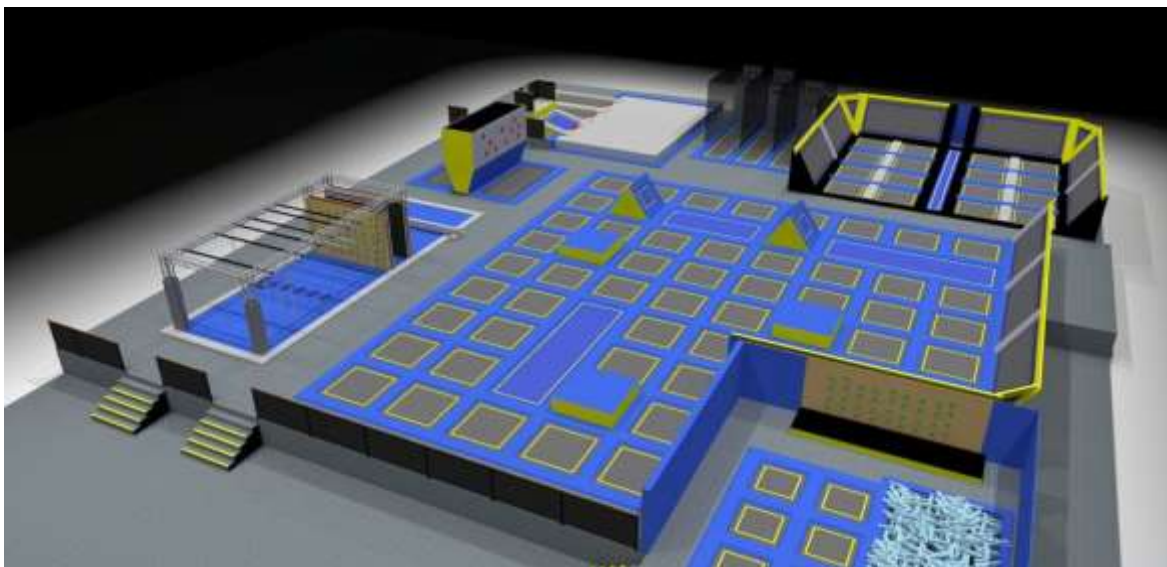
1964. godine u Londonu organizirano je prvo Svjetsko prvenstvo u trampolinu. Sudjelovalo je oko dvadeset zemalja, a muški i ženski skakači iz SAD-a osvojili su zlatne medalje, bili su to Dan Millman i Judy Wills Cline. Prvenstvo se prvobitno održavalo jednom godišnje, a kasnije svake druge godine, no 1999. godine opet dolazi do promjene



kada se prvenstvo održava godinu prije Olimpijskih igara. Jer 2000. godine trampolin ulazi u olimpijski program i pojavljuje se na Olimpijskim igrama u Sydneyu.

Do evolucije trampolina dolazi krajem 20. i početkom 21. stoljeća, kada dolazi do značajne promjene u izgledu (današnji izgled), kvaliteti i sigurnosti. Osim u materijalu (nepropusni, polipropilenski materijal) dolazi i u dvije glavne kategorije: a) profesionalni koji se može sklopiti i prenijeti do mjesta natjecanja, dolazi u pravokutnom obliku veličine 4,28 x 2,14 metra, ugrađen u okvir od 5,05 do 2,91 m s oko 110 čeličnih opruga, b) rekreacijski koji dolazi u raznim dimenzijama i oblicima, te se koriste u razne svrhe.

U 20-om stoljeću trampolini su postali toliko popularni da su u raznim mjestima Sjeverne Amerike otvoreni komercijalni „skakački centri“ tj. dvoranski trampolin parkovi gdje ljudi mogli dolaziti na rekreativno skakanje i dobru zabavu i po ružnom vremenu, no zbog nedovoljne sigurnosti javljale su se brojne ozljede, te potražnja kod ljudi opada. No već početkom 21. stoljeća uz poboljšanje sigurnosti parkova i samih skakača, te uvođenjem raznih noviteta, dvoranski trampolin park doživljava veliki bum koji traje i danas diljem svijeta. (*Slika 3.*) (vlastiti prijevod)



*Slika 3. Primjer dvoranskog trampolin parka*

### 3.2 VRSTE TERENA I MODELI TRAMPOLINA

- HORIZONTALNA POLJA

Skakačka polja arene postavljena u određenom broju.

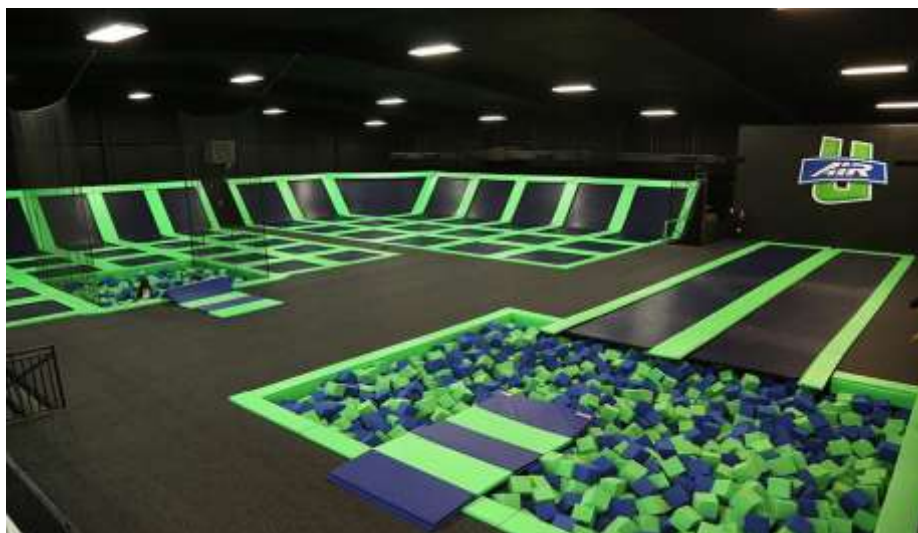
Polje dolazi u dvije standardne dimenzije: 265x265cm i 365x265cm, te mogu biti prilagođena prostoru. Maksimalno opterećenje na jednom polju je 100 kilograma. Debljina okvirnih strunjača oko 60mm, te dužina opruge 21,5cm. Koriste se u arenama za: slobodno skakanje i graničar. Mogu biti spojena sa nagibnim poljima kao jedna cjelina trampolina. (Slika 4.)

- NAGIBNA POLJA

Postavljena su okomito na horizontalna polja pod određenim kutom, te mogu biti spojene u cjelinu sa horizontalnim i dugim poljima (duge staze). Postavljena su na zid ili kao uzvišenje dugih polja. Dolaze u različitim dimenzijama. Nagibna polja omogućuju skakanje s horizontalnih polja na stranu ili nazad. Koriste se u arenama za: slobodno skakanje, graničar i košarku. (Slika 4.)

- DUGA POLJA/STAZE (RUNAWAY)

Mogu biti postavljene kao horizontalna i kao nagibna polja. Kada je riječ o horizontali, tada ih koristimo kao zasebna polja za učenje akrobacija te povezivanje različitih akrobacija u jednu cjelinu. Duga polja mogu i ne moraju završavati sa košem. Također mogu se koristiti i u graničaru. Kada se koriste kao nagibna polja tada se mogu prožimati kroz cijelu nagibnu površinu ili mogu biti tako da je dio staze u horizontali, a drugi u nagibu. Dolaze u različitim dimenzijama, ovisno o njihovoj namjeri. (Slika 4.)



Slika 4. Horizontalna, vertikalna i duga polja

- PROFESIONALNI TRAMPOLINI (PERFORMANCE TRAMPOLIN)

Trampolini koji zbog najkvalitetnijih materijala platna i opruga omogućuju vrlo siguran i visok odskok, te su namijenjeni za učenje složenijih i teških akrobacija. Zbog izrazite sposobnosti visokog odbacivanja pri skakanju po ovakvim trampolinima ne preporučuje se amaterima i rekreativcima. Takva vrsta trampolina koristi se i u olimpijskoj disciplini trampolin (engl. trampolining<sup>2</sup>). Kod dvoranskog trampolin parka ovakvi trampolini najčešće su okruženi „zidovima“ na kojima se izvode razni trikovi, a najpoznatiji je hodanje po zidu. (Slika 5.)



*Slika 5. Profesionalni trampolini*

- POLUZATVORENA AKROBATSKA STAZA (HALFPIPE)

Duga vertikalna polja oko dugog horizontalnog polja, koja tvore dugi poluzatvoreni prostor, a omogućuje testiranje vlastitih granica u snazi i snalažljivosti. Omogućuje doskok i izvedbu akrobacija odražavanjem od bočnih vertikalnih polja, te jednu od najzahtjevnijih poteza: akrobacijama doći do kraja staze, pritom ne dodirivati horizontalno polje tj. tlo. (Slika 6.)



*Slika 6. Poluzatvorena akrobatska staza „Halfpipe“*

---

<sup>2</sup> „Trampolining je sportska grana u kojoj natjecatelji pojedinačno, u parovima ili grupno, na trampolinu, izvode različite skokove i njihove kombinacije u obliku vježbi.“ (Živčić, K., 2007).

- **GIMNASTIČKA JAMA (FOAM PIT)**

Jama dubine minimalno 2m, te je ispunjena sa pjenastim kockicama (*Slika 7.*). Namijenjena je za učenje i uvježbavanje akrobatskih elemenata gdje je doskok u pjenaste spužve bezbolan i zabavan te kod vježbača smanjuje strah od pada i ozljeda. Najčešće se nalazi na kraju dugih staza (runaway), te mogu biti ispod nindža parka, penjačke stijene, grede za dvoboj, te ispod skoči-tornja. Također iznad gimnastičke jame mogu se uvježbavati nove vrtolomije plesa na svili, obruču ili visećoj šipki što je danas sve veći hit i potražnja među klijentima. Gimnastička jama može biti u različitim dimenzijama i oblicima ovisno o rasporedu, veličini i potrebama dvorane.



*Slika 7. Gimnastička jama sa pjenastim kockicama*

- **ZRAČNI JASTUK (BIG AIR BAG)**

Noviji je hit u dvorani, koji se može koristiti umjesto pjenastih kockica u gimnastičkoj jami. Zračni jastuk se koristi i mnogima je poznat iz raznih drugih aktivnosti i zanimanja, kao što je kaskaderstvo, akrobacije na snijegu, akrobacije s motorima i slično. Ova velika vreća zraka osigurava siguran i bezbolan doskok sa svih visina, ali taj doskok mora biti po nekim pravilima kako ne bi došlo do ozljeda (*Slika 8.*).



*Slika 8. Zračni jastuk*



- **BALANS GURTNA (SLACLIN) i LJESTVE**

Jedna od svjetskih hit atrakcija koja se može koristiti kao dodatna oprema/rekvizit u dvoranskom trampolin parku je definitivno balans gurtne. Osim balans gurtne, tu su i ljestve koje su jednako težak izazov. Dolaze u različitim dužinama i te se lako podešavaju na odgovarajuću dužinu, što omogućuje da se prostire kroz cijelu dvoranu, iako u većim dvoranama postoji poseban kutak za ovu atrakciju. Ljestve su montirane na način da je početak niži a kraj viši, dok se balans gurtne montira na jednoj visini. Oboje je idealno za razvijanje ravnoteže, njome utječemo i na: jačanje i stabilizaciju cijelog tijela, kontrolu i smirivanje disanja, koncentraciju, opuštenost i smirenost, usvajanje mentalnih vještina, kontrolu straha i slično (*Slika 9.*).

*Slika 9. Balans gurtne s lijeve strane, skale s desne strane iznad gimnastičke jame*



- **NINDŽA PARK (NINJA COURT)**

Jedan od poznatijih brendova sa preprekama za razvoj snage, koordinacije, izdržljivosti, agilnosti i ravnoteže kod mladih i odraslih. Osim samog treniranja postoji mogućnost i natjecanja, te pruža puno napetosti i zabave. Konstrukcija je osigurana spužvama, a ispod nje može se (bilo bi dobro), ali i ne mora, nalaziti gimnastička jama sa pjenastim spužvicama ili zračnim jastukom koji ublažava pad. Može biti izrađena u više dimenzija, ovisno o broju sadržaja koji se stavljaju na konstrukciju, te samim time može biti i na više visinskih nivoa. U dvoranskim trampolin parkovima je neizbježan dodatak (*Slika 10.*).



*Slika 10. Primjer Nindža parka*

Svjetski noviteti su i u nindža parku, pa tako postoje:

➤ **SKY NINJA**

Nindža park koji se proteže na velikim visinama zidova cijele dvorane. Osobe su osigurane sigurnosnim pojasom. Za osobe željne visinske avanture kroz savladavanje raznih zadataka (*Slika 11.*)



*Slika 11. Sky ninja*

➤ **NINJA PARCOURS 2.0**

Nindža parkur koji se proteže do 8m visine (*Slika 12.*).

Oba noviteta mogu i ne moraju završavati uzbuđljivim spuštanjem trapezom.



*Slika 12. Ninja parcour 2.0*

- **SKOČI-TORANJ** (*JUMPTOWER*)

Toranj različitih visinskih nivoa, koji omogućuju akrobacijske i slobodne skokove s visine u gimnastičku jamu ispunjenu ili pjenastim spužvicama ili zračnim jastukom. Osim što pruža veliku zabavu, vrlo je korisna u savladavanju strahova, te učenju različitih akrobacija (*Slika 13.*).



*Slika 13. Skoč-toranj*

- **ZID**

Za avanturiste, kojima omogućuje izvođenje danas najpopularnijeg hodanja po zidu. Zid se nalazi uz profesionalne trampoline, te može biti različitih visina. Osim hoda, moguće je izvoditi i puno drugih složenijih akrobacija (*Slika 14.*).



*Slika 14. Zid*



- **ZID ZA PENJANJE**

Dolazi kao korisna dodatna oprema u dvorani, koja se nalazi najčešće na praznome zidu pored gimnastičke jame. Iako nema nikakve povezanosti s trampolinom, vrlo je korisna za razvoj koordinacije i jakosti potrebne za nindža park, za vježbu penjačima ali i za samu zabavu (*Slika 15.*).



*Slika 15. Zid za penjanje*

- **GREDA DVOBOJ (BATTLE BEAM)**

Greda koja je obložena zaštitom, ispod nje nalazi se gimnastička jama radi ublažavanja pada igrača. Greda je namijenjena isključivo za dvoboj dvaju igrača koji se bore uz pomoć dugačkih mekanih vreća. Cilj dvoboja je da guranjem, udaranjem posebnom vrećom, te nadmudrivanjem izbaciti protivnika iz ravnoteže i baciti ga u spužvice. Greda može u dvorani imati posebno mjesto ili se može naknadno montirati iznad jame, te je kao dodatna oprema u dvoranskom trampolin parku (*Slika 16.*).



*Slika 16. Greda dvoboj*



### 3.3 PROGRAMI DVORANSKIH TRAMPOLIN PARKOVA

- SLOBODNO SKAKANJE (*FREE JUMP*)

Namijenjeno je svim dobnim uzrastima, različitih sposobnosti i znanja koji trampolin mogu koristiti povremeno u različitim, vlastitim načinima i individualnim potrebama bez organiziranog vježbanja. Slobodno skakanje je vrlo korisno za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacije, ravnoteže, izdržljivosti i jakosti), te poboljšanje psihološkog i emotivnog stanja. Za slobodno skakanje namijenjena su horizontalna, vertikalna te duga polja, kao i gimnastička jama i/ili zračni jastuk. Na ovakvu vrstu programa osobe idu na vlastitu odgovornost, a osobe mlađe od 10 godina (najčešće, ovisi o pravilima dvorane) provode aktivnosti obavezno uz pratnju odrasle osobe.

- KOŠARKA (*SLAM BALL*)

Košarka je sport koji smo svi igrali barem jednom u mladosti u slobodno vrijeme kao i na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Za većinu osoba košarkaški elementi kao košarkaški koraci pa i previsoki koš predstavljaju prepreku u bavljenju tim sportom. Na trampolinima takvih problema nema, čak se koševi zabijaju kao kod profesionalnih igrača zahvaljujući visokom odrazu od trampolina. Postoji mogućnost i raznih visina koševa što je prihvatljivije za djecu i osobama manjeg rasta. Prednost je ta što nema razmišljanja o koracima i vođenju lopte već je potreban samo zalet i skok.

Koš u dvoranskom trampolin parku najčešće se nalazi na kraju dugih staza ili kao posebno ograđen prostor s dugim poljima koji omogućuju igraču i atraktivan zalet pun akrobacija. Ovakvi programi vježbanja i/ili slobodne aktivnosti razvijaju sposobnosti kao i aktivnosti kod slobodnog skakanja uz dodatak razvoja preciznosti, koordinacije između tijela i predmeta u zraku.

- GRANIČAR (*DODGE BALL*)

Ova igra je jedna od najatraktivnijih igara na trampolinima za koju postoji i posebno konstruirano polje i posebna pravila po kojima se održavaju i turniri. Namijenjen je djeci i odraslima upravo zbog novog načina na koji se provodi njihova omiljena igra iz djetinjstva, a u prilog tomu pokazuje veliki broj mogućnosti akrobacija u izbjegavanju pogotka, a i načinu gađanja, što ovu igru podiže na drugačiji nivo. Dvorane nude često dvije mogućnosti korištenja i to popunjavanjem vremenskog termina s vlastitom grupom (poznanici, prijatelji, itd.) ili prijavom na organizirane turnire.

- **ODBOJKA**

Odbojka je također sport kojega smo svi barem jednom igrali u životu. Kao i u svakome sportu nekome je išao od ruke, no neki su imali raznih problema, te jedan od češćih je nemogućnost dovoljno visokog skoka na mreži. U ovom slučaju na trampolinu visina skoka neće biti problem, no potrebna je velika koordinacija i pravovremenost. Što se tiče terena postoje posebno dizajnirana polja-arena, no većina organizatora s manjim prostornim mogućnostima koristi arenu za graničar. U dvoranama postoje dvije mogućnosti korištenja, a to je popunjavanjem vremenskog termina s vlastitom grupom (poznanici, prijatelji, itd.) ili prijavom na organizirane turnire.

- **FITNES**

Fitnes programi su sve češći u ponudi u dvoranskim trampolin parkovima koji su organizirani, te pod stručnim vodstvom. Program se provodi u grupi određenog boja, što ovisi o broju polja na području slobodnog skakanja u najčešćem trajanju od 60 minuta. Svaki vježbač nalazi se u jednom horizontalnom polju gdje na upute trenera/voditelja izvodi određene zadatke koji mogu biti aerobnog i/ili anaerobnog tipa sa i bez dodatnih pomagala. Program je namijenjen za sve osobe koje žele postići određenu razinu aerobne pripremljenosti i oblikovati tijelo zbog primjene vježbi visokog intenziteta kojim je povećana energetska potrošnja sagorijevanja potkožnog masnog tkiva, te primjenom vježbi jakosti, uz minimalno opterećenje na zglobove.

- **JOGA/PILATES**

Organizirani program u kojemu osobe mogu pronaći unutarnji mir i ravnotežu, ali i ojačati i oblikovati svoje tijelo. Primjenjuju se vježbe nižeg intenziteta, odnosno aerobne vježbe. Ovakvi treninzi su teži nego kada se provode na klasičnim stabilnim podlogama, ali su i korisniji zbog aktiviranja većeg broja mišićnih skupina od kojih većina vjerojatno na stabilnoj podlozi ne bi bila aktivirala, te je izuzetno koristan/a za razvoj statičke i dinamičke ravnoteže. Pogodan/a je i poželjan/a za sve uzraste. Trening se najčešće provodi na poljima slobodnog skakanja zbog mogućnosti rada sa većim brojem ljudi, ali postoje i posebno dizajnirana polja manjih dimenzija čija mala površina omogućuje maksimalno iskorištenje i popunjavanje prostora dvorane.

- **DVOBOJ GREDA (*BATTLE BEAM*)**

Zanimljivi je dvoboj koji se izvodi po maloj gredici iznad gimnastičke jame ili zračnog jastuka na maloj visini uz korištenje dugačkih vreća sa posebnim ručkama za hvat. Dugačke vreće moraju imati određenu masu kako bi omogućile izbacivanje protivnika iz ravnoteže što je i bit dvoboja. No s druge strane vreće su dizajnirane tako da bez obzira na svoju masu ne mogu ozlijediti osobu koja biva udarena s njom.

Dvoboj je pogodan za djecu i odrasle, te je uz dobru zabavu je i dobar trening ravnoteže, izdržljivosti i snage.

- **SVILA – OBRUČ – ŠIPKA**

Jedan od atraktivnijih načina plesa i akrobacija u zraku na visećem i „dinamičnom“ rekvizitu. U dvoranskom trampolin parku se često mogu sresti ovi dodatni rekviziti koji služe isključivo za organizirane treninge. Razlog navedenom je da dvorana omogućuje strateško pozicioniranje visećih rekvizita na način da je vjerojatnost za ozljedu iznimno malena (gimnastička jama/zračni jastuk, nepostojanja tvrdih i oštih zidova, poda).

- **TRAMPOLIN SA SUSPENZIJOM**

Trampolin sa suspenzijom je u pravilu „običan“ kružni trampolin oko kojega se nalazi visoka čelična konstrukcija, te se kao takva da vidjeti u nešto manje kvalitetnoj izvedbi u lunaparku. U trampolin parku se nalaze također takve suspenzije, ali se koriste puno kvalitetniji materijali. Na čeličnu konstrukciju se na poseban način provlače elastična uža i vežu osobe koje provode aktivnost. Valja naglasiti da takav sistem vezanja omogućuje podešavanje visine suspenzije za svaku osobu posebno. Sve dvorane koje imaju organizirane treninge akrobacije bi trebale imati trampolin sa suspenzijom, jer je izvrstan za početnike i za predvježbe kod učenja akrobacija u zraku.

- **SKIJE – BOARD**

Ukoliko je potrebno akrobacije prenijeti na neku drugu vrstu terena, bilo to skijanje i/ili bordanje na vodi ili snijegu u trampolin parku postoje ovi dodatni rekviziti koji su prilagođeni za trampolin jer standardni rekviziti nisu kompatibilni te mogu uništiti trampolin, pa samim time i ugroziti vježbača na njemu. Ovakav prilagođeni pristup nudi izvrstan trening akrobacija na najsigurnijim površinama. Na taj način se izbjegavaju ozlijede i skraćuje vrijeme učenja inače opasnih i zahtjevnih elemenata.

- *CAGE BALL TRAMPOLINE*

Vrlo zanimljiva igra, slična košarci. Igra se jedan na jedan u posebno ograđenom prostoru, te je cilj postići koš preko 9m visokog zida. Izgled prostora nalikuje na prvi dizajn trampolina za zabavu od Nissena za igru Spaceball. Zbog toga što traje kratko te je potrebno konstantno skakati, ova igra predstavlja visoko intenzivan napor i izvrsna je aktivnost za smanjivanje potkožnog masnog tkiva.

### 3.4 NAJČEŠĆA PRAVILA POSTOJEĆIH TRAMPOLIN PARKA

U svakoj dvorani postoje pravila kojih se treba pridržavati. Tako i dvoranski trampolin park ima sigurnosna pravila koja se minimalno razlikuju od dvorane do dvorane.

Neka od njih su:

- Prije skakanja svaka osoba mora potpisati izjavu da skače na vlastitu odgovornost
- Nošenje posebnih čarapica za skakanje
- Ne nositi odjeću sa oštrim predmetima
- Isprazniti džepove
- Ukloniti nakit
- Ne skakati pod utjecajem alkohola, droge i lijekova
- Zabranjeno unošenje osobnih stvari
- Zabranjeno skakanje trudnicama, osobama sa poremećajem ravnoteže i osobama sa ozljedom muskuloskeletnog sustava
- Zabrana piknika u parku
- Zabranjen ulaz životinjama
- Trampoline mogu koristiti osobe do 130kg
- Ukoliko se trebate odmoriti, izaći iz trampolina, ne sjediti i ležati na trampolinima

Što se tiče dobnih granica, variraju od dvorane do dvorane, ali najčešće je da djeca mlađa od 10 godina moraju biti u pratnji odrasle osobe. Kod nekih ne postoji dobna granica ulaska i skakanja djeteta, dok kod nekih djeca do 4 godine ne smiju ni uz pratnju odrasle osobe. Kako postoje opća pravila za ponašanje i korištenje dvorane, tako postoje i pravila za pojedine igre i dijelove dvorane.

## SLOBODNO SKAKANJE

- Nema ležanja i sjedenja na trampolinu
- Skakati isključivo po trampolinu, ne po zaštitnim spužvama
- Doskakati na obje noge ili stražnjicu
- Skakati po svom polju, ukoliko ima više osoba po drugim poljima
- Nema trčanja
- Nema borbe i hrvanja
- Paziti na ostale skakače
- Manji skakači imaju prednost
- Ne pokušavajte niti jednu aktivnost iznad vaših mogućnosti

## GIMNASTIČKA JAMA/ ZRAČNI JASTUK

- Skakati isključivo kada nema nikoga
- Skakati na noge, stražnjicu, leđa ili na bok, nikako ne na glavu
- Nakon skoka brzo izaći i osloboditi mjesto

## KOŠARKA

- Ne vješati se po obručima
- Ne penjati se i ne skakati iza ploča
- Skakati u skladu s vašim mogućnostima

## GRANIČAR

- Polje za igru je dimenzija 18m x 9m, te je podijeljeno središnjom crtom na dva jednaka dijela
- Igru igra dvanaest igrača odnosno šest igrača u svakom timu
- Igra se unutar 3min, ukoliko završetkom vremenskog roka nije izbačena niti jedna od dvije ekipe, pobjeđuje ona s više igrača u igri
- Igrača možemo izbaciti pogotkom u tijelo ili hvatanjem „žive“ lopte (*živa lopta je ona lopta koja je bačena od strane igrača i nije dodirnula tlo, drugog igrača, drugu loptu ili neki drugi dio terena*)
- Gađati bilo koji dio tijela osim glave
- Ne zadržavati loptu duže od 10 sekundi
- Leteće lopte u zraku moguće je izbiti loptom

- Ne smije se prijeći središnja crta
- Ukoliko izlazite van, pokriti glavu rukama
- Svaka ekipa ima pravo na jedan Time out od 30 sekundi unutar kojih je moguće obaviti zamjene igrača
- Pazite na upute sudaca

#### ZID

- Isključivo za napredne skakače
- Slijediti upute voditelja
- Jedan zid - jedan skakač
- Na vrhu zida isključivo samo stajati ili sjediti
- Skakati u skladu s vlastitim mogućnostima

#### DVOBOJ GREDA

- Nema udaranja po glavi
- Udarci isključivo vrećom, nikako nogama i rukama

#### ODBOJKA

- Igra se u dvije ekipe po 6 igrača
- na 3 pobjednička seta od 25 poena, te 15 boda u mogućem 5-om setu.

#### 4. POSTOJEĆI PROJEKTI DVORANSKOG TRAMPOLIN PARKA U EU

Dvoranski trampolin parkovi su sve aktualniji na području Europske Unije. U najvećem broju izgrađeno ih je u Njemačkoj, no svakim danom taj se broj povećava skupa sa novitetima koje nude u sve više zemalja Europske Unije. Svaki od njih pruža različite sadržaje i namijenjen je svim uzrastima.

##### 4.1 ANALIZA I USPOREDBA POSTOJEĆIH PROJEKATA

Projekti koji su se analizirali i uspoređivali nalaze se u susjednim zemljama kao što su: Slovenija, Srbija, Italija, ali i ostalim europskim zemljama kao što su: Njemačka, Francuska i Austrija. Analiza i usporedba radila se na temelju 10 postojećih dvorana, od kojih se neke nalaze na više lokacija, te su informacije bile obrađene na temelju dostupnih podataka.

###### 1) TRAMPOLIN PARK SUPER JUMP GIB

Nalazi se u sklopu športskog društva GIB ŠIŠKA (gimnastički klub Šiška) u Ljubljani, Slovenija. Ovaj projekt se proteže kroz skromnih 300m<sup>2</sup>, te je ne samo prvi takav projekt u Sloveniji, već i na području južne Europe.

Dvorana sadrži osnovne oblike trampolina; horizontalna, vertikalna i duga polja u obliku slobodnog skakanja, te gimnastičku jamu, od dodatnih sprava je koš. Organizirane programe (škola skakanja i skakanje za djecu) vode profesionalni treneri gimnastike. (Tablica 1.) Od proslava nude organizirane rođendane.

Tablica 1. Programi dvoranskog trampolin parka Super Jump GIB Šiška

PROGRAM	BR. VJEŽBAČA	DOB DJECE	TRAJANJE/BR. DOLAZAKA	OPIS
ŠKOLA SKAKANJA SUPER JUMP GIB	NN <sup>3</sup>	6-9 10-14	1h	Osnovna pravila skakanja, osnovni akrobatski elementi
SUPER JUMP KIDS	NN	3-6	1h	Bez pratnje roditelja
SLOBODNO SKAKANJE	NN	3 <	1-2h	Djeca od 3-6 godina uz pratnju roditelja, na raspolaganju svi trampolini
POSEBNI NAJAM	>20	3 <	NN	Namijenjeno raznim grupnim druženjem

<sup>3</sup> NN – nije navedeno

## 2) EPIK – JUMP ARENA

Epik centar nalazi se u Beogradu, Srbiji, te je u sklopu Epik igraonice. Trampolinski dio dvorane proteže se svega 200m<sup>2</sup> te sadrži nekoliko vertikalnih i horizontalnih polja koja završavaju gimnastičkom jamom. S obzirom da je prostor u sklopu igraonice, nemaju organizirane treninge već isključivo slobodno skakanje i proslave rođendana. Djeca do 10 godina smiju isključivo uz nadzor roditelja.

## 3) ZERO – GRAVITY

Jedan je od najvećih sportskih inovativnih centara u Milanu, Italiji, koji je posvećen akrobatskim disciplinama i sportovima, te parkurom. Dvorana se proteže na 4000m<sup>2</sup>, te unutar nje su 4 zasebne dvorane za različite namjene, kako slijedi:

### a) PALESTRA ACADEMY

Trampolin dvorana koja je namijenjena djeci i svima onima koji se žele zabaviti slobodnim stilom skakanja na područjima: slobodno skakanje, profesionalni trampolin, te na dva polja graničara i nindža parka.

### b) PALESTRA MASTER

Trampolin dvorana koja je namijenjena za naprednije skakače, ali i organizirane individualne treninge. Sportašima i rekreativnim skakačima pruža višu razinu slobodnog skakanja i parkura na područjima: osam profesionalna trampolina, dva velika profesionalna trampolina, zračna parter staza, zid, parkur, gimnastički parter, skoči toranj, te područje „Area tessuti areai“ gdje se nalaze zračni rekviziti poput svile, obruča i šipke iznad gimnastičke jame.

### c) AREA COLISTHENICS

Dvorana za funkcionalne i kondicijske treninge s pripadajućim spravama i rekvizitima.

### d) POLE DANCE

Dvorana za treninge plesa na šipki.

Od programa nude rođendanske zabave, teambuilding, školu parkura, akrobatike i slobodnog skakanja, ljetni kamp, te organizirane treninge za druge sportske klubove (*Tablica 2.*).

U svim dijelovima dvorane jednaka su pravila ponašanja, ulazak je dozvoljen od 5 godina, ali sva maloljetna djeca moraju imati potpisani pristanak roditelja/ skrbnika.



Tablica 2. Programi dvoranskog trampolin parka Zero-gravity

PROGRAM	BR. VJEŽBAČA	DOB	TRAJANJE	OPIS
ŠKOLA	>10	5 <	1,2 ili 3h	Organizirani tečajevi po dogovoru
LJETNI KAMP	> 50	5-14	7-10 h / 1-5dana	Omogućuje skakanje djeci preko ljetnih praznika
TEAMBUILDING	> 10	-	-	Zabavno okupljanje poslovnih kolega

#### 4) FLIP LAB

Dvoranski trampolin park u Beču, Austrija, veličine je 2500m<sup>2</sup>. Jedan je od najopremljenijih trampolin parkova koji je na samom vrhu sadržajnih noviteta. Dvorana je opremljena brojnim osnovnim te brojnim dodatnim rekvizitima, pa tako sadrži: polje za slobodno skakanje, polje za graničar, područje za naprednu akrobatiku (olimpijski trampolini, zidovi, trampolin sa suspenzijom, bordovi, skije, halfpipe), polje za košarku, zračni jastuk, te parkour i nindža park područje. Osim organiziranih treninga, provode i brojne tečajeve, te ljetne kampove, a i zagovornici su dobre zabave uz organizirane dvoboje (flip tric challange, kidsflip i nightflip), mečeve (graničar) i razne susrete (rođendani, školsko-razredno, poslovno i slično grupno druženje). (Tablica 3.)

Tablica 3. Programi dvoranskog trampolin parka Flip Lab

PROGRAMI/ TEČAJEVI	BR. VJEŽBAČA	DOB	TRAJANJE/ BR. DOLAZAKA	OPIS
SLOBODNO SKAKANJE	Max 20	4 <	30,60,90 ili 120 min	Skakanje po vlastitom izboru, djeca mlađa od 7 godina uz pratnju odrasle osobe
GRANIČAR	Min 5 u svakoj ekipi	15 <	60 min	Mogućnost tečaja gdje se uz

				profesionalnu osobu uči kako akrobacijom izbjeći loptu
FITNESS	3-20	NN	60 min / NN	Aerobno-anaerobni treninzi za sagorijevanje masnoća i povećanje mišićne mase
JOGA / PILATES	3-20	NN	60 min / NN	Aerobni treninzi za jačanje tijela i pronalaženje unutarnjeg mira
WORKOUT	NN	NN	neograničeno	Za poboljšanje kontrole svoga tijela i povećanje mišićne mase
FREESTYLE TEČAJ	1	NN	NN min / 4x tjedno	Uz instruktora, razne akrobacije, „zid šetnja“, skije, bord i sl.
TRAMPOLIN TEČAJ	1	4 <	NN min / 4x tjedno	Uz instruktora, naučite svoje prve skokove i osnovne akrobacije
PARKOUR TEČAJ	1	NN	NNmin / 4x tjedno	Za početnike uz instruktora, na nindža i parkour području naučite kako svladavati prepreke
LJETNI KAMP	NN	NN	Cca 6h / 5 dana	Naučite super atraktivne poteze na trampolinu i parkouru

##### 5) JUMP INDOOR

Dvoranski trampolin park u gradu Avignon, Francuska. Proteže se na oko 1000 m<sup>2</sup>, sa brojnim sadržajem: slobodno skakanje, košarka, graničar, gurtina, ljestve, skočtoranj, zid, te gimnastičku jamu i zračni jastuk. Od organiziranih događaja u ponudi imaju samo rođendane od 6 godina kolika je i najmanja dobna granica za ulazak, ali uz potpisanu izjavu pristanka od roditelja/ skrbnika svih maloljetnih osoba.

## 6) TIGER JUMP

Dvoranski trampoline park u gradu Oberhausen, Njemačka. Ovaj park je među rijetkima koji su svoja vrata otvorili djeci mlađoj od 3 godine, te mogućnost skakanja djece od 8 do 16 bez prisutnosti odrasle osobe ali uz njihovu izjavu o pristanku, te su svoja vrata otvorili i osobama s invaliditetom. Dvorana nudi: slobodno skakanje, nindža park, košarku, graničar, zid, profesionalne trampoline, halfpipe, dvoboj greda, gimnastičku jamu, te zračni jastuk. Osim striktnog treniranja nudi i odličnu zabavu raznim organiziranim zabavama (rođendani, klupske zabave), grupna druženja (škole, poslovni partneri i sl.)(*Tablica 4.*).

*Tablica 4. Programi dvoranskog trampolin parka Tiger Jump*

<b>PROGRAMI</b>	<b>BR. VJEŽBAČA</b>	<b>DOB</b>	<b>TRAJANJE/ BR. DOLAZAKA</b>	<b>OPIS</b>
JUMP PRIVATE LESSON	> 4	6 <	60 min	Privatni tečaj uz instruktora
GYM JUMP	> 20	8 <	45 min / 2x tjedno	Fitness program od početnika do naprednih
JUMP SUPPORT	-	-	prilagođeno	Skakanje prilagođeno osobama s invaliditetom uz instruktora, te s/bez pratnje vježbača
TIGER JUMP	>10	6 <	60 min	Mogu se koristiti sva područja parka
TIGER FAMILY JUMP	-	-	60 min	Idealno za zabavu cijele obitelji
FITNESS	> 20	18 <	45 min / 2x tjedno	Aerobno – anaerobni treninzi za sagorijevanje masnoće i povećanje mišićne mase
GRANIČAR	> 6	6 <	-	Zabavna igra uz akrobacije i društvo
SLOBODNO SKAKANJE	> 20	6 <	30,60,90 ili 120min	Skakanje po vlastitom izboru

## 7) SPRUNG RAUM

Dvoranski trampolin park koji se nalazi u Njemačkoj i to na dvije lokacije; Berlin i Hamburg, te pruža iznimne atrakcije. Jedan je od dvoranskih trampolin parka koji je uvijek u trendu, te pun noviteta. Na lokaciji u Berlinu proteže se oko 2400m<sup>2</sup>, te nudi 11 atrakcija: slobodno skakanje, košarka, graničar, odbojka, gurtina, parkur, skoči-toranj, zid, profesionalni trampolini te zračni jastuk i gimnastička jama. Na lokaciji u Hamburgu dvorana se proteže na više od 5000m<sup>2</sup>, te nudi najnovije novitete i više od 15 atrakcija, od kojih se 9 odnosi na trampoline: slobodno skakanje, košarka, graničar, gimnastička jama, zračni jastuk, parkur, stijena za penjanje, cage ball. Na oba mjesta provode se organizirani programi i tečajevi, te razni događaji i zabave (rođendani, škola, teambuilding, te ljetni kamp) (Tablica 5.).

Tablica 5. Programi dvorskog trampolin parka Sprun raum

PROGRAM	BR.OSOBA PO GRUPI	DOB	TRAJANJE/ BR.DOLAZAKA	OPIS
BASIC JUMP	3 <	13 <	60 min / 2x tjedno	Tečaj osnovnih znanja na trampolinu
BASIC JUMP KIDS	3 <	8-12	60 min / 2x tjedno	Tečaj osnovnih znanja na trampolinu za djecu
AKROBATICS JUMP	3 <	11 <	60 min / 2-4x tjedno	Tečaj za napredne sa akrobatskim el. i pokretima
FITNESS	3 <	13 <	60 min / 3x tjedno	Aerobno anaerobni treninzi za sagorijevanje masnoća i pov. mišićne mase
GIRLS JUMP	3 <	8-12	60 min / 2x tjedno	Tečaj za djevojčice, sa osnovnim i naprednim znanjima
NINJA PARKOUR	3 <	12 <	60min	Tečaj za ninda ratnike

LJETNI KAMP	> 4 odrasle osobe > 10 djece	7 <	2h / 1-2 dana	Tečaj s kojim se prolaze sve atrakcije parka
----------------	------------------------------------	-----	---------------	--

#### 8) JUMP N FLY

Dvoranski trampolin park u mjestu Mörfelden – Walldorf, Njemačka, veličine 4600m<sup>2</sup>, te u kolovozu 2018 godine i na novoj lokaciji u središtu Hessena veličine 2000m<sup>2</sup>. Dvorana je opremljena osnovnim sadržajem: slobodno skakanje, košarka, graničar, nindža park, gimnastička jama, zračni jastuk, skoči toranj, zid za penjanje. Od događaja u programu nude: rođendane i razna školska, poslovna i obiteljska druženja u terminima po 60, 90 i 120 minuta, ali organiziranih treninga nemaju u ponudi. Djeca mlađa od 8 godina moraju biti u pratnji odrasle osobe.

U ponudi još imaju Jump'n'fly night club gdje su skokovi u trajanju 90 minuta, uz DJ-a, te je ulaz dopušten starijim od 16 godina.

#### 9) JUMP HOUSE

Dvoranski trampolin park u Njemačkoj koji se nalazi na čak 7 različitih lokacija. Pravila su jednaka na svim lokacijama, pa tako djeca 0-3 godine ne smiju, 4-5 godina smiju uz pratnju, a od 6 i više godina smiju samostalno koristiti dvoranu uz potpisanu izjavu da skaču na vlastitu odgovornost.

##### a) Hamburg Stellingen

Prvi je multifunkcionalni trampolin park u Njemačkoj (2014. godina) koji se proteže na 3000m<sup>2</sup>. Od sadržaja nude: slobodno skakanje na 52 polja, graničar i to dva posebna polja, košarka, dvoboj greda, te nindža park. Nude i razne organizirane događaje i treninge (rođendanski skok, tim skok, školski skok, ljetni skok i fit jump).

##### b) Hamburg Poppenbüttel

Dvoranski trampolin park koji se proteže na velikih 5500m<sup>2</sup> koji uključuje brojne svjetske novitete kao sky ninja, ninja parcours 2.0 i trapez, no ne nudi organizirane fit treninge, već samo rođendanski, tim i školski skok, te ljetni skok. Od sadržaja nudi: slobodno skakanja na 60 polja, gimnastičku jamu, zračni jastuk, dvoboj gredu, graničar, košarku.

Nemaju organizirane treninge, ali imaju organizirane događaje (rođendanski, školski, tim i ljetni skok). (Tablica 6.)

c) Berlin

Dvoranska trampolin park koji se proteže na 4000 m<sup>2</sup>, sa sadržajima: slobodno skakanje na 70 polja, graničar, gimnastičkom jamom, zračnim jastukom, košarkom, greda dvoboj i zid. Osim organiziranih događaja (rođendanski, školski, tim i ljetni skok) nude i organizirane treninge fitnesa (fit jump).

d) Flensburg

Jedna od manjih dvorana na svega 2000m<sup>2</sup>, sa skromnijom ponudom. Od događaja nude: rođendanski, školski, tim i ljetni skok, dok od sadržaja: slobodno skakanje na 40 polja, graničar, košarka, zračni jastuk, greda dvoboj i zid.

e) Köln

Dvoranski trampolin park na 3800m<sup>2</sup>. Od sadržaja nudi: slobodno skakanje na 50 polja, graničar, zračni jastuk, košarka, greda dvoboj i nindža park, kao i razne događaje (rođendanski, tim, škola i kuća skok), ali i treninge i natjecanja u graničaru.

f) Leipzig

Dvoranski trampolin park kojeg čine sadržajima i događajima kao i prethodne dvorane Jump housea. Slobodno skakanje na 65 polja, graničar, zračni jastuk, gimnastička jama, košarka, greda dvoboj i nindža park od sadržaja, a rođendanski, školski, tim, fit i ljetni skok. Veličina dvorane nije navedena.

g) Bremen

Dvoranski trampolin park koji u funkciju kreće na jesen 2018. godine i protezat će se na najvećih 6000m<sup>2</sup>. Uz uobičajene sadržaje i događaje sprema još mnogo noviteta.

Tablica 6. Programi dvoranskog trampolin parka Jump house

PROGRAMI	BR.OSOBA PO GRUPI	DOB	TRAJANJE/ BR. DOLAZAKA	OPIS
FIT JUMP	52/60/70/40/ 50/65/100	NN	45min / NN	Fitnes grupni program koji je organiziran i za početnike i napredne vježbače
LJETO SKOK	12 - 26	6 <	5h / 3 dolaska	Tečaj kroz koji se prolaze sve aktivnosti
SLOBODNO SKAKANJE	> 50	4 <	60,90 i 120min	Skakanje po vlastitom izboru

KUĆA SKOK	10-30	NN	90min	Organizirani trening u ljetnim danima
GRANIČAR	8-12 ukupno > 6 u timu	6 <	>2h / 2x tjedno	Timska i natjecateljska igra uz akrobacije

#### 10) WOOP!

Dvoranski trampolin park u Ljubljani, Slovenija. Vrata su otvorena svima od 3 godine na dalje, od 3-6 godina uz pratnju, 6-15 uz potpisani pristanak roditelja/skrbnika. Nude brojne atraktivne sadržaje: slobodno skakanje, graničar, košarka, gimnastička jama, zračni jastuk, zid, trapez, gurna, halfpipe i penjačku stijenu. Nude brojne organizirane treninge uz visoko obrazovane i profesionalne trenere kao i organizirane rođendanske zabave (Tablica 7.).

*Tablica 7. Programi dvoranskog parka Woop!*

<b>PROGRAMI</b>	<b>BR. VJEŽBAČA</b>	<b>DOB</b>	<b>TRAJANJE</b>	<b>OPIS</b>
SLOBODNO SKAKANJE	NN	3 <	60min	Skakanje po vlastitom izboru
WOOP FITNES	NN	> 15	NN	Fitnes grupni program koji je organiziran i za početnike i napredne vježbače
WOOP COMBO	NN	> 15	NN	Organizirani grupni treninzi kombinacijom svih sadržaja u dvorani
WOOP BASE	NN	> 15	NN	Organizirani grupni funkcionalni treninzi na trampolinu bez skakanja (workout, joga, pilates)

Analizirajući i uspoređujući navedene postojeće trampolin dvorane uočeno je da sve dvorane imaju polja slobodnog skakanja, te sadržaje poput gimnastičke jame ispunjene ili pjenastim spužvicama ili zračnim jastukom, teren za graničar i teren za košarku, koji se pojavljuju od 94% do 75% slučajeva, zbog čega ih možemo grupirati u bazične sadržaje trampolin dvorana. Ostale sadržaje kojima je učestalost manja od 75% možemo svrstati u sekundarne sadržaje. Kako su svrstani sadržaji tako na temelju analize i usporedbe možemo svrstati programe i događaje. Pa tako kod organiziranih programa vježbanja u bazičnu skupinu ulaze: tečaj skakanja (60%) i fitnes (50%), dok kod organiziranih događaja bazični su rođendani s učestalosti 100%. Sve programe s učestalosti ispod 50% i sve događaje ispod 100% možemo grupirati u sekundarne programe odnosno događaje.

Također, kod analize i usporedbe ovih postojećih programa uočavaju se i nedostaci u ponudi programa. Tako jedan od većih nedostataka je premalo, ili ih uopće nema, a to su organizirani kineziološki programi koji se mogu provoditi u širokom spektru na trampolinu. Pa tako na primjer organizirani program za osobe sa invaliditetom kojima je trampolin izvrstan dio rehabilitacije, ovom analizom je ustanovljeno da se pojavljuje u samo jednom dvoranskom trampolin parku.

Među novijim ponudama dvoranskog trampolin parka je organizirani ljetni kamp, čija je učestalost u velikom usponu.

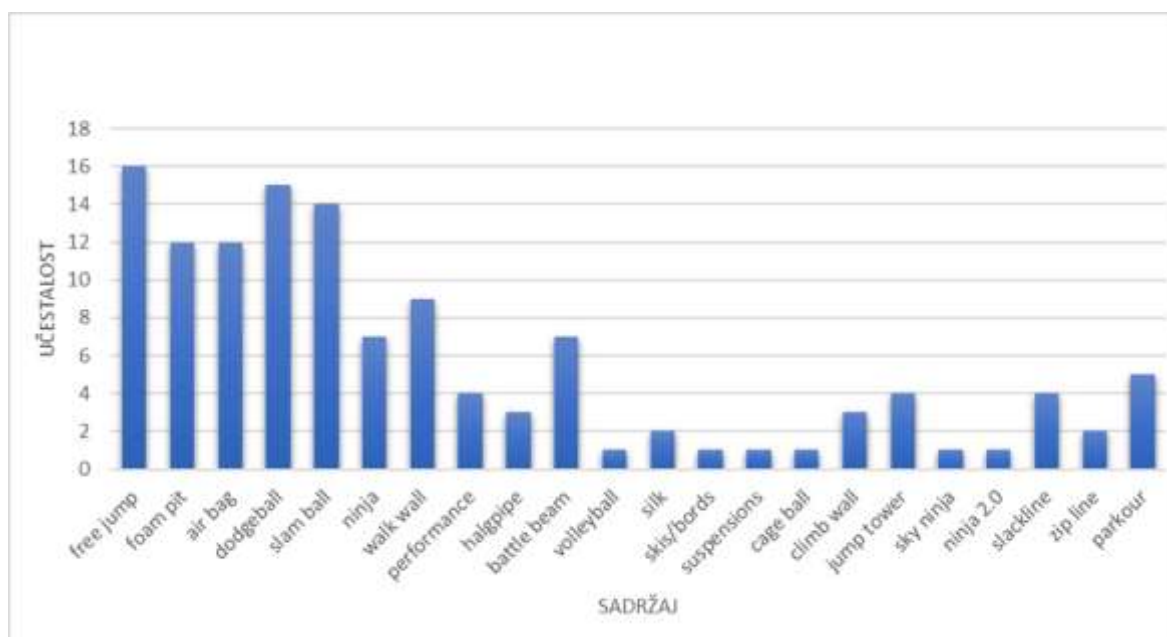
Sve navedene podatke o učestalosti grupirane su nekoliko tablica i grafova radi lakšeg pregleda (*Tablica 8., 9., 10., 11., 12.*).



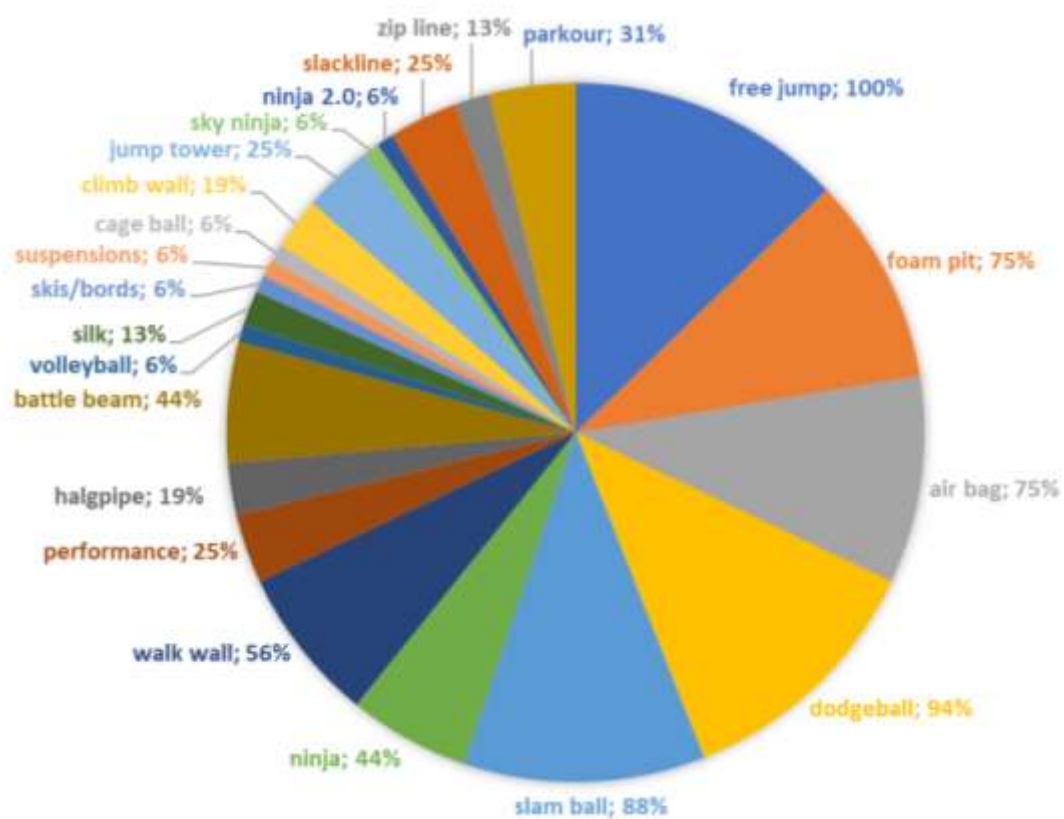
Tablica 8. Analiza učestalosti sadržaja dvoranskog trampolin parka u postojećim projektima

SADRŽAJI KOJI SE MOGU NALAZITI U DVORANSKOM TRAMPOLIN PARKU																								
Redni broj	NAZIV DVORANE	free jump	foam pit	air bag	dodgeball	slam ball	ninja	walk wall	performance	halgripe	battle rope	battle beam	volleyball	silk	skis/bords	suspensions	cage ball	climb wall	jump tower	sky ninja	ninja 2.0	slackline	zip line	parkour
1	Šiška	+	+		+	+																		
2	Epik Jump	+	+															+						
3	Zero Gravity	+	+		+		+	+	+					+		+			+			+		+
4	Flip Lab	+		+	+	+	+	+	+					+										
5	Jump Indoor	+	+	+	+	+		+											+			+		
6	Tiger Jump	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+												
7	Sprung Raum - Berlin	+	+	+	+	+	+	+	+				+						+			+		+
8	Sprang Raum - Hamburg	+	+	+	+	+	+										+	+						+
9	Jump N Fly	+	+	+	+	+	+	+											+					
	Jump House - Hamburg																							
10	Stellingen	+			+	+	+					+												
	Jump House - Hamburg																							
11	Poppentütel	+	+	+	+	+						+								+	+		+	
12	Jump House - Berlin	+	+	+		+		+																
13	Jump House - Flensburg	+		+	+	+	+	+				+												
14	Jump House - Köln	+		+	+	+	+					+												
15	Jump House - Leipzig	+	+	+	+	+	+					+												
16	Woop	+	+	+	+	+	+	+		+								+				+	+	+
UKUPNO		16	12	12	15	14	7	9	4	3	7	1	2	1	1	1	1	3	4	1	1	4	2	5

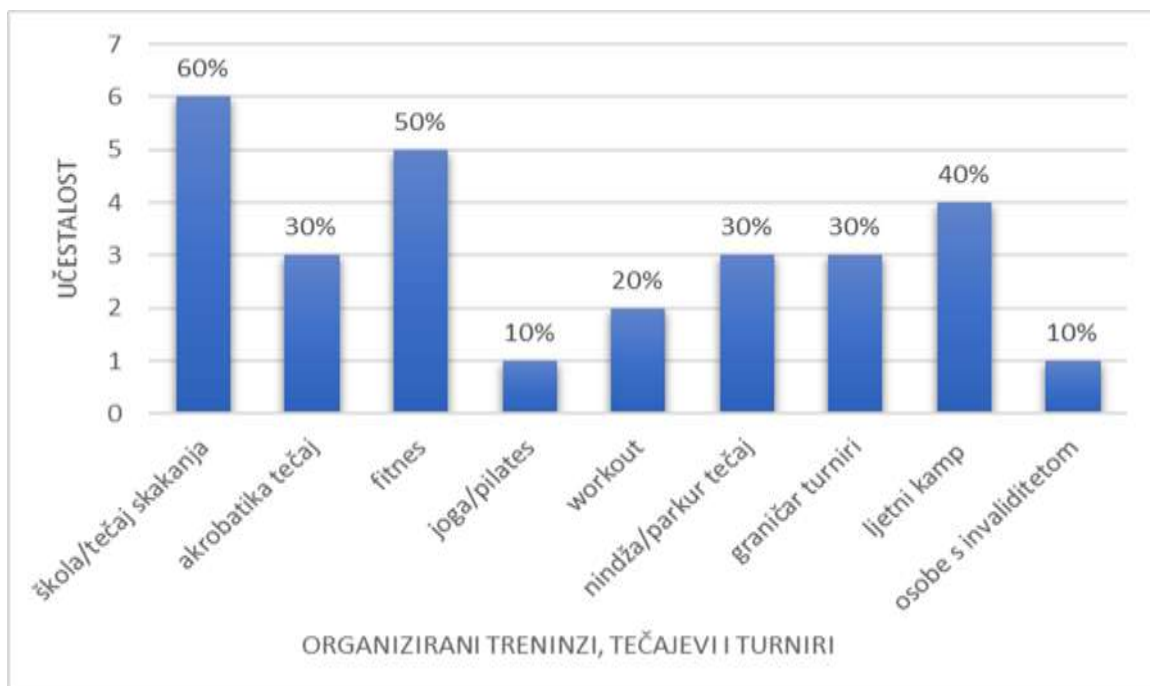
Tablica 9. Grafički prikaz učestalosti sadržaja dvoranskog trampolin parka



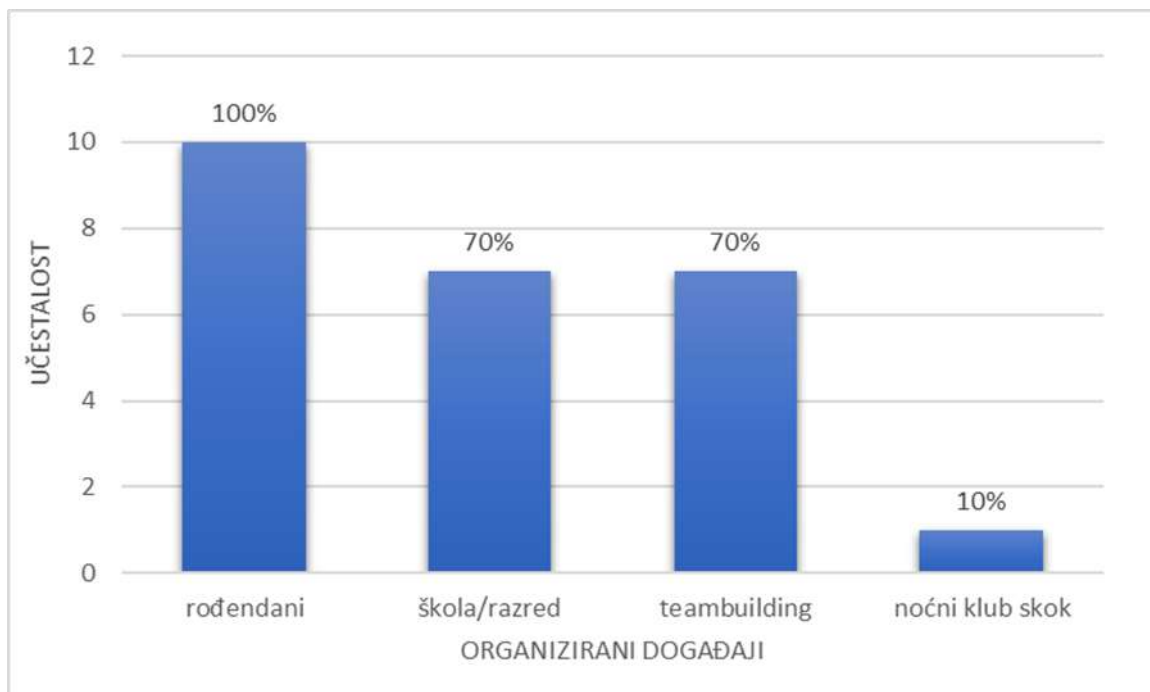
Tablica 10. Grafički prikaz učestalosti sadržaja dvoranskog trampolin parka u postocima



Tablica 11. Učestalost organiziranih treninga, tečajeva i turnira u dvoranskom trampolin parku



Tablica 12. Učestalost organiziranih događaja u dvoranskom trampolin parku



## 5. PILOT PROJEKT DVORANSKOG TRAMPOLIN PARKA

### 5.1 IZGLED I SADRŽAJI PILOT PROJEKTA

Ovaj pilot projekt dvoranskog trampolin parka rađen je na dimenzijama trenutno neizgrađenog objekta u Karlovcu, ali je osmišljen i proveden na postojećim i legaliziranim dokumentima za izgradnju poslovno - prodajnog centra, a konstrukcijom i veličinom predstavlja solidan početak za otvaranje prvog dvoranskog trampolin parka. Prostor bi se protezao kroz skromnih 650m<sup>2</sup>, ali sa vrlo brojnim sadržajima i programima. Objekt bi se nalazio na izvanrednoj lokaciji do koje se lako dolazi s glavne ceste, te blizina brze ceste povezane s autocestom što iznimno olakšava dolazak do dvorane. Dvorana bi bila okružena brojnim korisnim sadržajem koji su postojeći na samoj lokaciji, a to su: autobusna stanica, nogometno igralište, ugostiteljski objekt, objekta kuglane, te velikim parkirnim mjestima što je veliki bonus za prvu ovakvu dvoranu.

Osim što bi bila prva ovakva dvorana u Republici Hrvatskoj, bila bi i specifična po tome što bi svoja vrata otvarala svim dobnim granicama, te provodila organizirane kineziološke programe zajedno sa raznim zainteresiranim sportskim klubovima, ali i sa centrima/udrugama osoba zdravstvenih potreba u obliku rehabilitacijskog karaktera.

Dvorana bi nudila brojne sadržaje kao: slobodno skakanje (39 polja), gimnastičku jamu s pjenastim spužvicama, koje se kasnije mogu zamijeniti i zračnim jastukom, profesionalnim trampolinima (2x) okruženim popularnim zidom, posebnu arenu za graničar, nindža park, koš koji bi se nastavljao i bio dio slobodnog skakanja, te penjačka stijena na kraju gimnastičke jame. Od dodatnih rekvizita koji su u mogućnosti montiranja po potrebi nudilo bi se: gurnja i ljestve, te rekviziti za ples u zraku (obruč, svila, šipka). Ti rekviziti montirali bi se iznad gimnastičke jame i to isključivo za takav oblik organiziranog treninga (*Slika 17.*). Organizirane kineziološke treninge provodilo bi isključivo stručno osoblje visokog kineziološkog obrazovanja, kroz sljedeće grupne programe (*Tablica 13.*):

- A. Škola akrobatike – osnove
- B. Škola akrobatike - napredno
- C. Škola akrobatike - ekstremno
- D. Fitnes
- E. Klub skok
- F. Rehabilitacijski skok

Kao i svaka dvorana, tako i ova imala bi opća pravila koja bi se trebalo strogo pridržavati kako ne bi bilo mogućih ozljeda, prije ulaska na trampolin svaki novi skakači se mora upisati u evidenciju skakača, pri čemu potpisuje izjavu da skače na vlastitu odgovornost koja mu vrijedi pri svakom dolasku. Osim izjave prije ulaska na trampoline skakač također mora ostaviti sve stvari u namijenjene ormariće, te obuti posebne skakačke čarape koje kupi pri prvom dolasku i također mu vrijede pri svakom sljedećem.



## 5.2 PROGRAMI RADA

37

### 5.2.1 PROGRAM RADA PO DOBNIM SKUPINAMA

Djeca od 0-3 godine, odnosno djeca jasličke dobi, zbog velikog utjecaja filogenetskih faktora (urođene motoričke kretnje i gibanja, koje nemaju prvu fazu učenja odnosno usvajanja), vrlo kratke koncentracije, nedovoljno razvijene muskulature lokomotornog sustava i trupa čime se povećava mogućnost ozljeđivanja zbog čega djeca ove dobi se ne smiju samostalno igrati na trampolinu. No s obzirom da je trampolin izrazito dobar i poticajan za razvoj djetetova neuromuskulturnog sustava, koordinacije i razvoja općenito preporuča se rad na trampolinu u paru s jednim od roditelja/skrbnika.

Djeci predškolske dobi od 4 do 6/7 godina moguće je korištenje trampolina isključivo u organiziranim treninzima pod stručnim nadzorom ili uz pratnju odrasle osobe.

U toj dobi djeca počinju sve više učiti ontogenetski uvjetovana (neurođena) motorička gibanja, te razvijaju osnovne motoričke sposobnosti kao što su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, opća izdržljivost, fleksibilnost te brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaja (Neljak, 2009.). Organiziranim kineziološkim programima u dvoranskom trampolin parku također se mogu kvalitetno razvijati sve navedene sposobnosti. Organizirani treninzi provodili bi se u skupinama koje su podijeljene po dobnim skupinama radi boljeg homogeniziranja grupe i lakšeg praćenja sadržaja. Pa tako prva grupa je grupa koja pripada drugoj trijadi, vrtićko doba od 4 do 6/7 godina, gdje zapravo i započinju sve organizirane tjelesne aktivnosti (Neljak, 2009). Drugu grupu čine djeca školsko dječje dobi od 6/7 do 9 godina, treća grupa od 10 do 18 godina, te četvrta grupacija 18+ odnosno za sve osobe starije od 18 godina.

Ponuda pilot projekta organiziranih kinezioloških programa, koje provode stručne i visokoobrazovane osobe, je slijedeća:

#### a) ŠKOLA AKROBATIKE – OSNOVE

Moguće je sudjelovanje u svim dopuštenim dobnim granicama po organiziranim dobnim grupama. Jednu grupu čini od 10 do 20 skakača, u trajanju od 60 do 90 minuta, 2 do 3 puta tjedno ovisno i o dobnoj granici i iskazanom interesu skakača. U tom programu se članovi upoznaju sa općim pravilima dvorane kao i ponašanjem i korištenjem svakog pojedinog prostora dvorane, probavaju i isprobavaju/ispituju „snagu“ trampolina gdje kod početnika u najčešćem slučaju dolazi do gubitka ravnoteže. Zbog toga se kod početnika skakača započinje sa hodanjem po trampolinu, a zatim s laganim poskakivanjem i to ne višim od 50 cm, s ponavljanjem sve dok skakač ne prestane gubiti ravnotežu i dok ne stekne osjećaj

sigurnosti pri izvođenju i kretanju na trampolinu. Nakon početnog dijela slijedi usvajanje i usavršavanje osnovnih skokova na trampolinu i to kroz dvije grupacije skokova. Prva grupacija su skokovi bez rotacije koji obuhvaćaju: skok pruženo u više varijanti sunožno/jednonožno, naprijed/natrag, lijevo/desno, skok prednožno grčeni, skok s bočnim raznoženjem, skok prednožno raznožno, skok prednožno sunožno, skok u klek, skok u sijed sunožno. Druga grupacija su skokovi s rotacijom oko uzdužne osi koji obuhvaćaju: pruženi skok s okretom oko uzdužne osi tijela za 180° i 360°, te skok iz sjeda sunožnog u sijed sunožno okretom za 180° (Živčić, 2007.). Nakon faze usvajanja i usavršavanja osnovnih, bazičnih elemenata, skakače je moguće upoznati i s ostalim sadržajima dvorane gdje će usvojeno i usavršeno bazično znanje moći primijeniti u igri i zabavi koju nudi trampolin dvorana, kao na primjer graničar, košarka i slično.

#### b) ŠKOLA AKROBATIKE - NAPREDNO

Predstavlja školu skokova s organiziranim kineziološkim sadržajem koji je namijenjen svim skakačima koji su prošli i uspješno svladali školu akrobatike – osnove ili su svrstani na temelju stručne procjene trenera. Organizirani trening se provodi u nešto manjem broju skakača po grupi točnije svega 10 skakača isključivo radi složenijih elemenata gdje je potrebna kvalitetna asistencija trenera kao i koncentracija skakača. Trening bi se provodio u vremenskom trajanju od 90 minuta, 2 do 3 puta tjedno. Skakači bi bili grupirani kao kod Škole akrobatike – osnove po dobnom uzrastu, s tim da u ovaj program smiju biti uključeni skakači od 7 na dalje godina, uz moguće iznimke ukoliko se radi o vrlo darovitoj djeci ili djeci natjecateljima gimnastike.

U ovom programu skakači bi usvajali i usavršavali sljedeće dvije grupacije skokova: a) skokovi s rotacijom oko poprečne osi tijela koje obuhvaćaju: skok u upor klečeći, skok u ležanje na leđima, skok u ležanje na trbuhu, salto naprijed i salto natrag; b) kombinacija osnovnih skokova s različitim vrstama doskoka. (Živčić, 2007.)

Nakon faze stabilizacije elemenata skakačima je dozvoljeno da elemente primjenjuju u igrama kod graničara, košarke i u slobodnom skakanju.

#### c) ŠKOLA AKROBATIKE - EKSTREMNO

U ovaj program isključivo mogu biti uključeni skakači koji prethodne škole imaju razvijeno do faze automatizacije, koji imaju potpisanu suglasnost roditelja/skrbnika ukoliko se radi o maloljetnoj osobi, te potvrdu od liječnika. Minimalna dobna granica je 12 godina s iznimkom ukoliko se radi o profesionalnom natjecateljskom skakaču sportašu. Grupu pohađa svega 5

skakača isključivo zbog toga što se u ovom programu provode organizirani gimnastički sadržaji na najvišoj razini, te da pristup skakača i trenera može biti kao na individualnom treningu, ali i radi potrebne izuzetne koncentracije trenera i skakača. Pod organizirane gimnastičke sadržaje na najvišoj razini svrstavaju se skokovi višestrukih rotacija oko uzdužne i poprečne osi te kombinacija istih koji se izvode pri skokovima do visine 10 metara na profesionalnim trampolinima i popularnom zidu. Trening bi se provodio u trajanju od 90 min, 2-3 puta tjedno, uz moguće dodatne individualne dogovorene treninge.

#### d) FITNES

Organizirani kineziološki program koji se može provoditi na tri različita načina u tri programa na dva različita područja dvorane: slobodno skakanje i u nindža parku. Programi: a) dinamičkog karaktera koji podrazumijeva izvođenje elemenata fitnes programa nalik aerobiku, uz konstantno skakanje gdje svaki skakač ima svoje polje u kojemu odrađuje trening, te se zbog toga takvi treninzi održavaju isključivo na području slobodnog skakanja. Takvi programi su visoko intenzivnog oblika i izuzetno su korisni za redukciju potkožnog masnog tkiva; b) statičkog karaktera koji se također provode na području slobodnog skakanja gdje također svaka osoba ima svoje polje, ali treninzi su bazirani na programu joge i pilatesa bez skakanja, gdje trampolin služi isključivo kao nestabilna površina što otežava izvedbu elemenata. Zbog toga je ovakav program namijenjen više razvoju ravnoteže, jačanju trupa te pomaže u psihičkoj ravnoteži odnosno smirenosti uma i tijela; c) statičko – dinamičkog karaktera gdje se organizirano vježbanje može provoditi i na području slobodnog skakanja i u nindža parku. Vježbanje se provodi sa ili bez dodatnih rekvizita te je nalik današnjem popularnom crossfitu.

#### e) KLUB SKOK

Organizirani kineziološki treninzi koji su namijenjeni zainteresiranim sportskim klubovima da svoje kvalitetne i vrhunske sportaše treniraju i na specifične načine koji im pridonose bolje rezultate u razvoju i obogaćivanju kondicijske i motoričke pripremljenosti. Svaki sportski klub dolazi u dogovorenim terminima u grupi, po potrebi ukoliko se radi o vrhunskom natjecatelju moguće je i individualno, ali uvijek uz pratnju svoga trenera. Sa sportašima se provode svi programi koje nudi dvorana, a dosegnuta razina ovisi o mogućnostima, ali i željama sportaša.



#### f) REHABILITACIJSKI SKOK

Organizirani kineziološki programi koji su prilagođeni osobama različitih zdravstvenih poteškoća i potreba. Provode se vrlo lagani sadržaji, najčešće iz „Škola akrobatika -osnove“ te „Fitnesa“ koji su prilagođeni njihovom individualnom maksimumu po pitanju njihovih kondicijskih i motoričkih sposobnosti. S obzirom da ovakav program pohađaju osobe koje se po svojim zdravstvenim potrebama i poteškoćama međusobno razlikuju u većoj ili manjoj mjeri, iz toga proizlazi da ovom programu može pristupiti više osoba ili samo jedna osoba u smislu individualnog rada. Grupe je potrebno homogenizirati kako bi vježbe koje stručno osoblje, kineziterapeut ili fizioterapeut, zadaje za provedbu bile što efikasnije svakoj pojedinoj osobi u grupi. Također ne mora nužno s grupom raditi samo jedna stručna osoba, nego praćenje i pomaganje u provedbi može sudjelovati i nekoliko osoba iz stručnog kadra. Sadržaji rada i programa bili bi određeni dijagnostikom stanja koju je prethodno provela neka od zdravstvenih ustanova.

Tablica 13. Organizirani kineziološki programi pilot projekta dvoranskog trampolin parka

<b>PROGRAM</b>	<b>BROJ VJEŽBAČA</b>	<b>DOB VJEŽBAČA</b>	<b>TRAJANJE / BR. PONAVLJANJA</b>
ŠKOLA AKROBATIKE OSNOVE	10 - 20	3 i više	60-90 min 2-3 x
ŠKOLA AKROBATIKE NAPREDNO	do 10	7 i više	90 min 2-3 x
ŠKOLA AKROBATIKE EKSTREMNO	do 5	12 i više	90 min 2-3 x
FITNES	do 30	18 i više	90 min 2-3 x
KLUB SKOK	do 20	oko 3	Po dogovoru
REHABILITACIJSKI SKOK	do 10	oko 3	Po dogovoru

### 5.2.2 PROGRAM RADA PO SLOBODNIM SKUPINAMA

Program se odnosi na organizirane događaje (rođendane, grupne skokove kao što su teambuilding i škola-skok, te turnir u graničaru) koji su pod vodstvom stručne osobe i neorganizirane sadržaje kao slobodno skakanje i nindža park gdje skakači svoje skakačke trikove izvode proizvoljno u skladu sa vlastitim mogućnostima bez nadzora stručne osobe. Na prostoru graničara skakači izvode skokove u skladu sa svojim mogućnostima no igru nadgleda stručno osoblje radi lakšeg shvaćanja pravila i radi pravilnog toka igre. Djeca do 3 godine isključivo skaču uz odraslu osobu, dok osobe od 4 do 10 uz pratnju odrasle osobe koja može i ne mora skakati uz skakača, a sve osobe od 10 godina nadalje smiju skakati bez nadzora odrasle osobe. Sve osobe prije ulaska u prostoriju trampolina potpisuju izjavu o skakanju na vlastitu odgovornost, te osobe mlađe od 18 godina moraju imati potpisanu suglasnost roditelja/skrbnika. (Tablica 14.)

*Tablica 14. organizirani i neorganizirani događaji pilot projekta dvoranskog trampolin parka*

<b>PROGRAM</b>	<b>BROJ VJEŽBAČA</b>	<b>DOB VJEŽBAČA</b>	<b>TRAJANJE</b>
ROĐENDANI	do 20	4 i više	1-2 h
ŠKOLA-RAZRED SKOK	do 20	7 i više	30 ili 60 min
TEAMBUILDIG	do 20	18 i više	30, 60, 90 i 120 min
SLOBODNO SKAKANJE	do 25	-	30, 60, 90 ili 120 min
GRANIČAR TURNIR	6 po timu	7 i više	-

## 6. ANALIZA POTENCIJALNOG TRŽIŠTA

Kada govorimo o potencijalnom tržištu Trampolin parka u Karlovcu moramo napomenuti da otvaranjem ovakvog pogona rekreacije i sporta otvara se do sada ne postojeće tržište. Plan rada jednog takvog objekta je otvoriti vrata školama i sportskim klubovima koji su u potrazi za obogaćivanjem svoga programa rada. Kada govorimo o školama onda moramo spomenuti da se dvorana nalazi na izvrsnoj lokaciji po pitanju obližnje Osnovne škole Švarča koja broji oko dvjesto pedeset učenika, uz malu napomenu ravnateljice da svake godine bilježe porast broja učenika. U razgovoru sa profesorom tjelesnog i zdravstvenog odgoja i ravnateljicom

škole dolazimo do saznanja da postoji volja od strane profesora, kao i dovoljna financijska snaga škole koja bi u godišnji plan i program TZK mogla uvesti određeni broj sati rada godišnje. U pokušajima dobivanja preciznijeg broja saznajemo da je riječ o maksimalno pet dolazaka godišnje po razredu, preciznije govoreći od petog do osmog razreda s tim da svaki razred ima samo dva odjeljenja „A“ i „B“. Također u nešto daljem okruženju nalaze se Osnovne škole Turanj, Dragojla Jarnević i Grabrik, te Srednje škole Opća Gimnazija i Ekonomsko-Turistička, koje su udaljene od dvorane najdalje petnaest minuta hoda. Zbog dobre infrastrukturne povezanosti postoji i mogućnost organiziranog prijevoza. Već na sami spomen o mogućnostima koja dvorana pruža, nailazimo na opće oduševljenje profesora TZK navedenih škola, te nam navode kako promijenjeni kurikulum bi zapravo dozvoljavao da takve sadržaje uvrste u svoj plan i program rada. Sama takva ideja bi imala vrlo koristan cilj, što većeg aktiviranja i uključivanja djece u tjelovježbu i sport što današnjoj djeci izuzetno nedostaje zbog većeg preferiranja sjedilačkog načina života i provođenje vremena za suvremenom tehnologijom. Osim školske djece u pilot projekt programu nudi se i program s drugim sportskim klubovima. Karlovac je mali grad s vrlo razvijenom sportskom infrastrukturom pa tako i brojnim klubovima različitih sportova. Za potrebe ovog projekta u kontakt se stupilo s nekoliko njih te su svi bili oduševljeni sa predloženom idejom i željom za realizacijom bez obzira na financijski položaj njihovog kluba. Gimnastički klub Sokol Karlovac je klub koji bi prvi realizirao takav program isključivo zbog nedovoljnih uvjeta u dvorani, ali i glavnog problema, a to je nedostatak slobodnih termina u samoj dvorani. Nogometni klubovi također bi bili među prvima i glavnim korisnicima zbog njihovog nedostatka natkrivenog prostora za provođenje kondicijskih treninga po nepovoljnim uvjetima, čiji problem je i u tenis klubu TK Karlovac. Teakwondo klub Pandas također s velikim oduševljenjem zbog toga što bi svoje kondicijske treninge radili na trampolinu odnosno nestabilnoj površini koja bi poboljšala stabilnost i snalažljivost njihovih boraca. Na taj način smo mogli doći do zaključaka da bez obzira koji nepovoljan uvjet ili situaciju imao sportski klub, svima bi bio cilj isti, a to je kondicijska priprema njihovih sportaša na drugačiji način od uobičajenih te od samog njihovog sporta. Rezultat osim bolje kondicije bi se vidio i u razvoju većeg broja motoričkih sposobnosti sportaša.

## 7. ZAKLJUČAK

Na temelju gore provedene analize i usporedbe između nekoliko postojećih trampolin dvorana diljem Europe, da se zaključiti da je takav tip rekreacije i sporta sve popularniji kako u Europi tako i u svijetu. Većina dvorana u svojoj ponudi nudi međusobno slične sadržaje, te im je zajedničko obilježje praćenje svjetskih trendova čime osvježavaju svoju ponudu. Također nude cijeli spektar mogućnosti održavanja raznih vrsta treninga, ne samo rekreacijskih, nego i kondicijskih, sportskih, rehabilitacijskih i ostalih. Uz sve navedeno da se primijetiti kako nedostaje organiziranih kinezioloških programa, pogotovo programa koji su usmjereni na poboljšanje zdravstvenog statusa osoba u vidu rehabilitacijskog programa osoba s poteškoćama u razvoju. Nedostatak stručnog utjecaja u sektoru trampolin parka se vidi u organizaciji grupa koje nemaju homogeniziranu dobnu granicu u kojoj bi skakači u antropološkim karakteristikama bili što sličniji, kako i struka nalaže. No bez obzira na probleme koji će se s vremenom i promjenom trendova zasigurno promijeniti na bolje dvoranski trampolin parkovi nude izvrstan sadržaj za zabavu. Takav oblik ne samo zabave, već rekreacije i sporta ne postoji u Republici Hrvatskoj. Upravo na temelju te činjenice došlo se do ideje za izradu pilot projekta dvoranskog trampolin parka za RH, što je i primarni cilj ovog diplomskog rada. Za potrebe pilot projekta koristili smo relativno mali prostor odnosno dimenzije dvorane za razliku od dimenzija postojećih svjetskih dvorana. S obzirom na dimenzije dvorane, u ponudi je veliki broj sadržaja koji organizacijom i rasporedom trampolina unutar nje je funkcionalno raspoređen tako da omogućuje lakšu provedbu velikog broja organiziranih kinezioloških programa. To je na neki način dokaz da veličina dvorane nije presudna u odabiru i količini kvalitetnih organiziranih kinezioloških programa. Analizom potencijalnog tržišta došlo se do zaključka da je zainteresiranost vrlo visoka, što u školama i klubovima, te ostvarivanjem ovakvog sadržaja poboljšala bi se statistika pretilosti kod djece, odnosno sveukupna slika fizičkog i psihičkog stanja djece i odraslih.

## 8. LITERATURA

1. Živčić, K. (2007.) Akrobatska abeceda, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Neljak, B. (2009.) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
1. Trampolin park Super Jump GIB, dostupno na [https://gib-sport.com/super\\_jump\\_gib/](https://gib-sport.com/super_jump_gib/)
2. Trampoline park Epik, dostupno na <http://www.epik.rs/igraonica-epik-sadrzaji-trampolina>
3. Trampoline park Zero- gravity, dostupno na <http://www.zero-gravity.it/corsi/>
4. Trampoline park Flip Lab, dostupno na <http://www.fliplab.at/en/startseite-en/>
5. Trampoline park Jump Indoor, dostupno na <https://www.jumpindoor-trampoline.fr/activites>
6. Trampoline park Tiger Jump, dostupno na <https://tigerjump.de/>
7. Trampoline park Sprung Raum Berlin, dostupno na <https://www.sprungraum.de/berlin/>
8. Trampoline park Sprung Raum Hamburg, dostupno na <https://www.sprungraum.de/hamburg/>
9. Trampoline park Jump'n Fly, dostupno na <http://jumpnfly-rhein-main.de/en/>
10. Trampoline park Jump House Hamburg Stellingen, dostupno na <https://www.jumphouse.de/hamburg/stellingen/>
11. Trampoline park Jump House Hamburg Poppenbuettel, dostupno na <https://www.jumphouse.de/hamburg/popperbuettel/>
12. Trampoline park Jump House Berlin, dostupno na <https://www.jumphouse.de/berlin/>
13. Trampoline park Jump House Flensburg, dostupno na <https://www.jumphouse.de/flensburg/>
14. Trampoline park Jump House Köln, dostupno na <https://www.jumphouse.de/koeln/>
15. Trampoline park Jump House Leipzig, dostupno na <https://www.jumphouse.de/leipzig/>
16. Trampoline park Jump House Bremen, dostupno na <https://www.jumphouse.de/bremen/>
17. Trampoline park Woop!, dostupno na <https://woop.fun/>

18. Manufacture Vuly play, dostupno na <https://www.vulyplay.com/en-AU/blog/trampolines-history-start>
19. Manufacture Sky Bound dostupno na <https://www.skyboundusa.com/blogs/trampoline-resources/history-of-the-trampoline>
20. <https://en.wikipedia.org/wiki/Trampoline>

SLIKA 1. Ceremonija početka sezone lova na kitove, dostupno na <https://www.vulyplay.com/en-AU/blog/trampolines-history-start>

SLIKA 2. Igra Spaceball na trampolinu, dostupno na <https://www.vulyplay.com/en-AU/blog/trampolines-history-start>

SLIKA 3. Primjer dvoranskog trampolin parka, dostupno na <http://trampolineparkdepot.com/design/>

SLIKA 4. Horizontalna, vertikalna i duga polja, dostupno na <https://www.airu-westmonroe.com/facility>

SLIKA 5. Profesionalni trampolin, dostupno na [https://www.tripadvisor.com/LocationPhotoDirectLink-g60874-d12206596-i248304874-Adventure\\_Air\\_Sports-Kennesaw\\_Georgia.html](https://www.tripadvisor.com/LocationPhotoDirectLink-g60874-d12206596-i248304874-Adventure_Air_Sports-Kennesaw_Georgia.html)

SLIKA 6. Halpipe, dostupno na <https://www.adesign.ltd/basejump.html>

SLIKA 7. Gimnastička jama, dostupno na <http://airhop-guildford.com/foam-pit/>

SLIKA 8. Zračni jastuk, dostupno na <https://www.bigairbag.com/iatp-bigairbag-discuss-future-trampoline-parks/>

SLIKA 9. Gurtne i Skale, dostupno na <https://www.jumpindoor-trampoline.fr/galerie?lightbox=dataItem-itegmztw>

SLIKA 10. Ninja park, dostupno na [https://www.google.hr/search?biw=1536&bih=728&tbm=isch&sa=1&ei=a7KKW6e-JcbdwQLP-oGADQ&q=ninja+cours+trampoline&oq=ninja+cours+trampoline&gs\\_l=img.3...28165.30768.0.31109.11.11.0.0.0.89.906.11.11.0...0...1c.1.64.img..0.0.0...0.J5U5cr24OLg#imgsrc=JL38YBjm38oe8M:](https://www.google.hr/search?biw=1536&bih=728&tbm=isch&sa=1&ei=a7KKW6e-JcbdwQLP-oGADQ&q=ninja+cours+trampoline&oq=ninja+cours+trampoline&gs_l=img.3...28165.30768.0.31109.11.11.0.0.0.89.906.11.11.0...0...1c.1.64.img..0.0.0...0.J5U5cr24OLg#imgsrc=JL38YBjm38oe8M:)

SLIKA 11. Sky ninja, dostupno na <http://jilsblog.com/2018/01/heimatliebe-das-neue-jump-house-in-poppenbuettel/>

- SLIKA 12. Ninja parcour 2.0, dostupno na <https://www.jumphouse.de/hamburg/poppernbuettel/#bereich02>
- SLIKA 13. Skoči toranj, dostupno na <https://www.fliplab.at/en/gallery-fliplab-park-en/>
- SLIKA 14. Zid, dostupno na <https://www.fliplab.at/en/gallery-fliplab-park-en/>
- SLIKA 15. Penjačka stijena, dostupno na <https://bounce.com.ph/>
- SLIKA 16. Greda dvoboj, dostupno na <https://bounce.com.ph/>
- SLIKA 17. Tlocrt pilot projekta <http://tr.trampolinearea.com/indoor-trampoline-park/>